

خواص بی نظیر ماهی قزل آلا برای قلب و مغز



پزشکان و متخصصان سلامت توصیه می‌کنند هر هفته دو بار از انواع ماهی‌های چرب مانند قزل آلا برای سلامت قلب و مغز استفاده شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، انجمن تغذیه آلمان اعلام کرده است که ماهی قزل آلا فواید اعجاب برانگیز و بی نظیری را برای سلامت جسم انسان‌ها دارد؛ به گونه‌ای که استفاده آن از ابتلا به سکته قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند، سطح کلسترول مضر را کاهش و میزان کلسترول مفید را افزایش می‌دهد.

انجمن تغذیه آلمان توضیح داده که ماهی قزل آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا با زنجیره ای طولانی مانند اسید ایکوزاپنتائوئیک و اسید دوکوزا هگزانوئیک است.

همچنین مصرف این ماهی، اسیدهای چرب امگا ۳ و کلسترول مضر بدن را کاهش و در مقابل کلسترول مفید را افزایش می‌دهد. کاهش فشار خون بالا، بهبود رقیق سازی خون و در نتیجه جلوگیری از سکته‌های قلبی و مغزی از دیگر مزیت‌های ماهی قزل آلاست.

براین اساس انجمن تغذیه آلمان توصیه کرده است که افراد هفته ای دو بار ماهی مصرف کنند و هر هفته ۷۰ گرم از انواع ماهی‌های چرب مانند ماهی قزل آلا، شاه ماهی و خال مخالی را استفاده کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت